



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

Malzemeler:

1 su bardağı aşurelik buğday
1 fincan zeytinyağı
1 fincan soya sosu
2 dal taze soğan
2 adet çarliston biber
Yeteri kadar sirke limon tuz

Hazırlanışı:

Buğdayları bol suda haşlayın. Üzerine zeytinyağı ve soya sosunu döküp, çekmesi için buzdolabına kaldırın. Yenileceği zaman taze soğan ve biberleri ince ince kıyıp üzerine katın. Limon, sirke ve tuz ile tatlandırıp servise sunun.